

Für Sie gelesen

Waidhofer, Eduard

Jungen stärken. So gelingt die Entwicklung zum selbstbewussten Mann

2018, Munderfing: Verlag Fischer & Gann
ISBN 978-3-903072-68-8, 312 Seiten, € 22,90

Unkonzentriertheit, Unruhe, zunehmende Aggressivität und andere Verhaltensauffälligkeiten von Jungen fordern Pädagogen und Eltern heraus. Der Psychologe und Psychotherapeut Dr. Eduard Waidhofer geht in seinem Buch der Frage nach, wie aus diesen problembehafteten Bildern positive entstehen und die heutigen Buben zu glücklichen Männern werden können. Das Buch mit der Zielgruppe Eltern, Pädagogen, Lehrkräfte und berufliche Ausbilder soll helfen, Jungen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und mit einem effektiven Erziehungsstil gut durch die Kindheit und Jugendzeit zu begleiten.

In fünf leicht lesbaren Kapiteln behandelt der Autor folgende Themen: „Wie aus Jungen Männern (gemacht) werden“ widmet sich den tradierten Rollenbildern von Mann und Frau und der Stellung der Gruppe auf der Suche nach Identität. Neueste neurologische Befunde zeigen, dass vor allem hormonelle Veränderungen bestimmte Verhaltensweisen von Jungen wie z. B. aggressives Verhalten, Aktivitätsdrang, Konkurrenz ... beeinflussen und die Söhne dann vor allem Orientierung von ihren Vätern brauchen.

Im Kapitel „Jungen und ihre seelische und körperliche Gesundheit“ werden körperliche Aspekte, Suizid- und Risikoverhalten, Drogen und der Umgang mit Internet und PC sowie Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen aufgezeigt.

„Elterliche Stärke statt Macht“ behandelt typische Konfliktthemen des Alltags wie gemeinsames Essen, Hausaufgaben, Computerspielen und ermutigt, das Positive wahrzunehmen sowie gleichberechtigt und kreativ mit den Kindern nach Lösungen zu suchen.

Das Kapitel „Jungen und Schule“ zeigt deutliche Unterschiede in den Bildungskarrieren zwischen Jungen und Mädchen. An Lösungen, um Jungen optimal schulisch zu fördern, thematisiert Waidhofer jugendfreundliche Schulen mit viel Zuspruch, Bewegung, klaren Strukturen, Unterricht getrennt nach Geschlechtern ...

Im Kapitel „Jungen und Gewalt“ beschreibt der Autor die Ursachen für Gewalt, neurobiologische Hintergründe und geht auch auf Mobbing ein.

Abgerundet wird das Buch durch einen Exkurs mit Impulsen und Beispielen für Jungen- und Beziehungsarbeit für SozialarbeiterInnen, wo das Thema Männlichkeit und Mann-Werden im Mittelpunkt stehen sollte.

Hilfreich und praktisch leicht umsetzbar sind die Tipps für Eltern am Ende jeden Kapitels. Waidhofer

ermutigt, den Stärken der Jungen mehr Beachtung zu schenken. Er fordert sichere Bindungen, klare Haltungen und greifbare sowie authentische Vaterfiguren für Jungs zu sein ein. Das Buch ist ein wertvoller Ratgeber für die Praxis mit zahlreichen Anregungen und umfangreichen Anlaufstellen und Adressen im Anhang.

Für Sie gelesen von
Petra Hinteregger
aus Klagenfurt

Safranski, Rüdiger

Einzelnen Sein. Eine philosophische Herausforderung.

2021, München: Carl Hanser Verlag
ISBN 978-3-446-25671-2, 285 Seiten, € 26

Es beginnt in der Renaissance und dem neu erwachten Sinn für den Einzelnen. Montaigne (1533) beschreibt seine Mannigfaltigkeit. Wir sind aber, wie soll ich sagen, in uns selber doppelt, was dazu führt, dass wir das, was wir glauben, nicht glauben, und dass wir uns von dem nicht lösen können, was wir verurteilen. Über Rousseau (1712) steht, dass er sich extrem vereinzelt fühlte und darum von der bergenden Gemeinschaft, fast schon von einer heiligen Kommunion des Sozialen geträumt haben soll. Weitere Abschnitte befassen sich mit Diderot, Kierkegaard, Stirner. Neu war mir, dass Thoreau eine Hütte neben einer kanadischen Stadt baute und durch diesen Befreiungsschlag nicht die Welt verloren, sondern sie gewonnen haben soll. Wer sich ausdauernd in der Gesellschaft bewegt, der hat von sich lange nichts mehr gehört (S. 145). Es werden die Folgen der Technisierung beleuchtet: Entpersönlichung, Massenmensch, innerer Dämon. Im Netz und in den sozialen Medien handelt es sich nun um ein wirklich reziprokes Kommunikationsgeschehen, mit Herdenbildung, Schwärmen, Hetzmeuten, Tribunal, Debattenforen – virtuelle Massenereignisse, bei denen der Einzelne zugleich drinnen und draußen ist, alleine und zugleich kollektiviert Noch bedeutender ist Anonymität bei der Masse zweiten Grades, der virtuellen (S. 182 f.). Nach Arendt und Satre folgt der letzte Abschnitt über Ernst Jünger: der Einzelne als Stoßtruppenführer und Waldgänger. Für die nicht formierte und deshalb ohnmächtige Masse findet Jünger das prägnante Bild: Hier werden die Individuen wie Sand zu einem Hügel angehäuft, der auch wie Sand zerrinnt.

Von der Renaissance ist der Bogen bis in die Gegenwart gespannt. Dem Vielschreiber Safranski ist nicht nur die Zusammenstellung der Protagonisten gelungen, sondern auch die sprachliche Annäherung an den Seiltanz, auf dem man sich als Individuum heute bewegt, zwischen einzeln sein und Masse. In den Schlussbetrachtungen wird aus Steffen Mau (2017), „Das metrische Wir: Über die Quantifizierung des Sozialen“ zitiert (S. 254): Das „Wer bin ich?“ konvergiert dann mit dem „Wo steh ich?“ im vermessenen Gelände des Sozialen. Wer sich mit Menschenbildern beschäftigt, wird staunen. Als Diagnostiker habe ich nach den Beschreibungen über soziale Medien „[...] ein wirklich reziprokes Kommunikationsgeschehen“ [...] „alleine und zugleich kollektiviert [...]“ gedacht: Wen oder was diagnostizieren wir eigentlich?

Für Sie gelesen von
Matthias Herzog
aus Wien

Schaaf, Joan, Eitenmüller, Pia, Schultz, Milena & Stefcheva, Aleksandra Emilova

Karli, der kribbelige Kugelfisch. Eine Geschichte für ausgeprägte Trotzköpfe.

2020, Bern: Hogrefe Verlag
ISBN 978-3-456-86106-7, 84 Seiten, € 24,95

Jeden Tag Streit um die Hausaufgaben, um die Ordnung im Kinderzimmer, um den Umgang mit den Geschwistern – wenn jede Aufforderung an ein Kind zu Wutausbrüchen und Konflikten führt, ist das eine Nervenprobe für alle Familienmitglieder. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern leidet und die Kinder sind oft traurig und ratlos.

Das Bilderbuch „Karli, der kribbelige Kugelfisch“ ist für sechs- bis zwölfjährige Kinder mit oppositionellem Trotzverhalten konzipiert und Teil der Reihe „Psychologische Kinderbücher“ des Hogrefe Verlags. Aus einer Kooperation des Instituts für Bildende Kunst und des Fachbereichs Psychologie an der Philipps-Universität Marburg entstehen psychoedukative Bilderbücher zu psychischen Störungen des Kindes- und Jugendalters, zu denen Kunststudierende die Bilder und Psychologiestudierende die Inhalte liefern.

Im vorliegenden Bilderbuch wird Karli, der kleine Kugelfisch, mit Situationen wie z. B. der Aufforderung aufzuräumen oder Konflikten mit anderen Kindern kon-

frontiert, die häufig zu Wutanfällen oder Trotzreaktionen führen. Gemeinsam mit seinem Großvater reflektiert er seine Wut, was dabei in seinem Körper vor sich geht und die ablehnenden Reaktionen anderer Personen. Schließlich erzählt der Wasservulkan Gigantos Karli von seinen Erfahrungen mit Wutausbrüchen und wie er seine Wut in den Griff bekommt.

Der zweite Teil des Buchs enthält einige Übungen und Tipps für Kinder, wie z. B. eine Atem- und eine Imaginationsübung. Weiter gibt es unter anderem Vorlagen für das Erstellen von Familienregeln und eines Aufgabenplanes sowie Vorlagen für hilfreiche Gespräche zwischen Eltern und Kindern. Die Seiten, die ausgefüllt werden können, stehen auf der Seite des Hogrefe Verlages zum Download bereit und sind über einen QR-Code aufrufbar.

Auf den letzten fünf Seiten erhalten Eltern kurz zusammengefasst einen Einblick in den Teufelskreis, der in Familien oft durch das oppositionelle Verhalten der Kinder entsteht sowie vier kurze Ratschläge zur Gestaltung des Familienalltags.

Die künstlerische Gestaltung des Buches ist sehr gelungen und die Bilder sind für Kinder ansprechend. Karli, der Kugelfisch, der sich bei Wutanfällen auf ein Vielfaches seiner Größe aufplustert, stellt ein eindrucksvolles Beispiel für die Auswirkung von Wut dar. Die Bilder helfen Kindern, die Wut begreifbar und dadurch auch ein Stück kontrollierbarer zu machen.

Der Text ist für Kinder gut nachvollziehbar und sie finden sich in den geschilderten Situationen wieder. Die Übungen passen in das Gesamtkonzept des Buches, indem sie das maritime Thema aufgreifen und weiterführen.

Insgesamt ein hilfreiches Buch, das sowohl Eltern mit ihren Kindern gemeinsam lesen können, das sich aber auch in der psychologischen Behandlung von Kindern wunderbar zur Illustration von sozialen Situationen bei Wutanfällen einsetzen lässt. Die Zielgruppe, welche mit sechs bis zwölf Jahren angegeben ist, ist aus meiner Sicht allerdings nach unten zu korrigieren. In der Praxis hat sich gezeigt, dass bereits Vierjährige das Buch gut für sich nutzen können, wohingegen Zehnjährige die Gestaltung zum Teil schon als „kindisch“ empfinden.

Für Sie gelesen von
Irmtraud Lichtenberger
aus Linz

Glasl, Friedrich

Konfliktfähigkeit statt Streitlust oder Konfliktscheu. Die Chance, zu sich selbst und zueinander zu finden.

2020, 5. überarbeitete Auflage, Dornach: Verlag am Goetheanum
ISBN 978 3 7233 1636-2, 168 Seiten, € 17,50

Thematisch steckt das vorliegende Buch das weite Feld des Konflikts ab und nähert sich diesem von mehreren Seiten. Zu Beginn wird kurz und kompakt auf Konfliktfähigkeit auf den Ebenen Individuum und Organisation, die Selbstansteckungsmechanismen von Konflikten sowie auf die Früherkennung von Konflikten als Teilkompetenz der Konfliktfähigkeit eingegangen. Darauf aufbauend werden psychodynamische Aspekte von Konflikten auf der Ebene der Gefühle, Wahrnehmung und Verhalten beschrieben und abschließend methodisch und theoriegeleitet auf die Konfliktbewältigung bzw. -bearbeitung eingegangen. Ziele des Buches sind meines Erachtens nach, einen weiten thematischen und durchwegs laborierten Bogen zum Thema Konflikt zu schlagen und prägnant mit wesentlichen Elementen der Konflikttheorie zu verbinden. Bezogen auf diese beiden Ziele wird auf Aspekte der Konfliktodynamik (Wahrnehmung, Gefühle und deren Auswirkungen auf eigene Verhaltensweisen, Relation zwischen der Innen- und Außenwelt), Konfliktphänomenologie (heiße und kalte Konflikte), Konfliktarbeit in Organisationen sowie Ansätze und Methoden der Konfliktbearbeitung eingegangen (Ansätze bei kalten und heißen Konflikten, Arbeiten an organisationalen Faktoren). Im Zuge des Themenkomplexes Konfliktbearbeitung werden auch Möglichkeiten der Konfliktbewältigung aufgezeigt, welche entlang der Konflikttheorie von Glasl die folgenden Ansatzpunkte aufweisen: a) Wahrnehmungen, b) Vorstellungs- und Gedankenwelt, c) Gefühlsbereich und d) Willensbereich. Passend dazu erfolgt ein Fallbeispiel, an dem die „Mikro-Analyse kritischer Episoden“ erfolgt, um später auf die metanoische Mediation einzugehen. Diese erfolgt anhand von 7 Schritten und versucht in diesen Rahmen mehrere Wendepunkte zu erreichen: a) den Initialwendepunkt (Bereitschaft zu Mediation), b) den kognitiven Wendepunkt (Perspektivenwechsel, eigenes Denken erkennen), c) den emotionalen Wendepunkt (empathisches Verstehen, Gefühle anerkennen) und d) den intentionalen Wendepunkt (Aufspüren und Anerkennen von Bedürfnissen). Die metanoische Mediation ist praktisch und theoretisch sehr detailliert beschrieben, was es auch ermöglicht, sie gut in die Praxis einfließen zu lassen.

Der Kauf lohnt sich für „Konfliktinteressierte“, die vorher wenig theoretische und pragmatische Berührungspunkte zu diesem Thema hatten, aber auch für Profes-

sionisten, die im beruflichen Kontext immer wieder mit Konflikten arbeiten und einen fachlich hervorragend aufbereiteten Überblick und Einblick, aber auch eine Erweiterung des bisherigen Know-hows suchen. Insgesamt liest sich das Buch – im Gegensatz zu meist trockener Fachliteratur – durchgehend flüssig und ansprechend, wobei auch die aufbereiteten Grafiken und Bilder als gute Ergänzung bzw. Auflockerung fungieren. Abschließend sind nochmals die Kompaktheit und Lesbarkeit des Buches positiv hervorzuheben: Hoher Informationsgehalt trifft einen sehr ansprechenden Stil und lädt dazu ein, dieses Buch auch nach dem erstmaligen Lesen immer wieder gerne zur Hand zu nehmen und darin nachzuschlagen.

Für Sie gelesen von
Josef Fellner
aus Grieskirchen

Wrede, Britt A. & Zimmermann, Bernhard A.

Mini-Handbuch Coaching und Digitalisierung. Potenziale erkennen, Chancen nutzen, Fehler vermeiden

2020, 1. Auflage, Weinheim, Basel: Beltz Verlag
ISBN 978-3-407-36724-2, 203 Seiten, € 24,95

Digitalisierung ist mittlerweile allgegenwärtig und dringt auch in Bereiche ein, in denen der persönliche Dialog zwischen Menschen zentral im Mittelpunkt steht, wie etwa psychologische Beratung, Psychotherapie, Supervision, Coaching u. Ä. Die COVID-19-Pandemie hat diese Entwicklung deutlich beschleunigt.

Das vorliegende Buch beleuchtet, wie sich Coach*innen dem Thema Digitalisierung annähern können. Die Autor*innen widmen sich dem Thema „analog dem im Coaching typisch genutzten Dreiklang – anerkennen, was ist – verstehen, was wirkt – tun, was hilft“ (S. 9). Die Analyse wird anhand der Wertschöpfungskette im Coaching dargestellt. Sie beginnt mit den Digitalisierungsmöglichkeiten hinsichtlich der eigenen Infrastruktur wie der zeitgemäßen technischen Arbeitsplatzausstattung inklusive Software und Internetverbindung. Bezogen auf Marketing und Vertrieb werden die Bedeutung der Präsentation auf der eigenen Homepage und in Social Media sowie die Auftragsvermittlung über Makler-Plattformen erörtert. Das Digitalisierungspotenzial betreffend das Coaching selbst umfasst neben orga-

nisatorischen Agenden (Verträge, Terminvereinbarung, Abrechnung und Ähnliches) die virtuelle Durchführung von Coachingdialogen bis hin zur Nutzung von Coachingplattformen, die den gesamten Prozess inklusive Dokumentation und Evaluation abbilden können. Ein eigenes Kapitel widmet sich dem Datenschutz. Besonderheiten bezogen auf Organisationen oder Einzelpersonen als Auftraggeber*innen werden berücksichtigt. Einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen skizzieren die Möglichkeiten von KI (künstliche Intelligenz) im Coaching wie etwa Chatbots. Jedes Kapitel endet mit einer kurzen Zusammenfassung des Inhalts und stellt den Leser*innen hilfreiche Fragen für die eigene Coachingpraxis. Den Abschluss des Buchs bilden Interviews mit verschiedenen Anbieter*innen im Zusammenhang mit Digitalisierung und Coaching. Leider gibt es keine Angaben der Autor*innen, nach welchen Kriterien die Auswahl der Interviewpartner*innen getroffen wurde. So entsteht der Eindruck, dass es sich hierbei um geschickt verpacktes Marketing handeln könnte, insbesondere, da die Autorin selbst geschäftsführende Gesellschafterin einer Coaching-Plattform ist. Abseits davon fällt beim Lesen das Fehlen von gendergerechter Sprache, bis auf wenige Ausnahmen, auf.

Denjenigen, die sich strukturiert mit den Chancen und Risiken von Digitalisierung für das eigene Tun im Coaching auseinandersetzen möchten, bietet das Buch jedenfalls wertvolle Inputs und einen Leitfaden, erste bzw. weitere Schritte und gezielte Maßnahmen für sich zu entwickeln. Dieser Leitfaden ergibt sich aus der Beantwortung jener Fragen, die am Ende jedes Kapitels im Coaching-Stil gestellt werden. So lautet etwa eine Frage, wenn es am Beginn des Buches darum geht, ob und in welcher Weise die Leser*innen sich der Digitalisierung im Coaching annähern möchten: „Wenn Sie als Coach im ‚neuen Markt‘ genau den Platz erfolgreich ausfüllen könnten, den Sie sich wünschen, welcher Platz wäre das und wie sähe ihr Coachinggeschäft dann aus?“ Beim Thema der Nähe-Distanzregulierung in synchronen digitalen Coachings wird z.B. gefragt: „Wie können Sie sowohl Körpersprache als auch Sprachgebrauch einsetzen, um die physische Distanz zu überbrücken und die erforderliche Nähe zu schaffen?“ Die Antworten auf die gestellten Fragen ergeben sich letztlich immer aus der persönlichen Auseinandersetzung in Kombination mit den zuvor dargestellten Fach-Inputs.

Somit liefert das Mini-Handbuch hilfreiche Denkanstöße sicherlich nicht nur für Coach*innen, sondern für alle in einem psychosozialen Feld tätigen Personen.

Für Sie gelesen von
Gabriela Ranefeld-Rathbauer
aus Wiener Neustadt

Arnold, Christopher & Linden, Michael

Ratgeber Verbitterung. Informationen zum Umgang mit Verletzungen durch Ungerechtigkeit, Kränkung, Herabwürdigung und Vertrauensbruch. Ratgeber zur Reihe „Fortschritte der Psychotherapie“, Band 45

2021, 1. Auflage, Göttingen: Hogrefe Verlag
ISBN 978-3-8017-3116-8, 89 Seiten, € 9,95

Die Autoren beschreiben im Vorwort ihren Anspruch, einen einfachen und zugleich professionellen Einstieg im Umgang mit Verbitterung für Betroffene und Angehörige vorzulegen. Sie definieren Verbitterung als Emotion, die sich in verschiedenen Emotionsqualitäten äußern kann. Verbitterung kann sich zunächst als nachvollziehbare Folge von sozialen Stressoren wie erfahrener Ungerechtigkeit, Kränkung, Vertrauensbruch und Herabwürdigung entwickeln. Verbitterung kann die Person als ganze „gefangen nehmen“ und ist erkennbar für andere. Ein zu langes Verharren in diesem Zustand kann schädliche Folgen für sich selbst und andere nach sich ziehen, wenn man an gesundheitliche Beschwerden und Beeinträchtigung durch chronischen Stress und Konflikte, finanzielle Schäden durch lange Gerichtsverfahren oder etwa an Rachehandlungen oder an die Verweigerung eines Neubeginns denkt. Um einen Ausstieg aus dem Zustand der Verbitterung zu ermöglichen, schlagen die Autoren im zweiten Teil des Buches die Besinnung und Auseinandersetzung mit Weisheitskompetenzen vor. Es stellt sich die zentrale Frage, wie Weisheit dazu genützt werden und dazu helfen kann, aus komplexen und festgefahrebenen Lebenssituationen eine bestmögliche Lösung zu finden. Es empfiehlt sich, keine der vorgestellten Weisheitsstrategien außer Acht zu lassen: Erst das Verständnis und das Zusammenspiel mehrerer Strategien macht die umfassende Problemlösekompetenz im Umgang mit unlösbaren Lebenslagen aus. Leserinnen und Leser finden folgende Dimensionen von Weisheit, die den Blick betreffen auf:

- die Welt,
- die Mitmenschen,
- die eigene Person,
- das eigene Erleben und
- die Zukunft.

Die Teilaspekte von Weisheit werden anhand von einem Dutzend psychologischer Weisheitsstrategien beschrieben und an zwei typischen Beispielen aus dem Alltag erklärt. Im Sinne der Selbsthilfe ergeben sich dadurch be-

reits Hinweise für Problemlösungen und -bewältigung. Die Stärke des vorliegenden Buches liegt weniger in der Bereithaltung von Tipps, sondern in der Ermutigung, Weisheit als Fähigkeit zu begreifen, die grundsätzlich jedem Menschen zu eigen ist. Die Auseinandersetzung mit dem Ratgeber verhilft einerseits, zu hinterfragen und andererseits bessere Urteile zu fällen und sich anstelle von Selbstzerstörung für angemessene Bewältigungsstrategien zu entscheiden und diese umzusetzen. Die Anwendung von Weisheitskompetenzen verspricht langfristig ein besseres Klarkommen mit Lebensbelastungen und ermöglicht, wieder Wohlbefinden zu erfahren. Das Buch ist unabhängig von einer Therapieschule als therapiebegleitende Lektüre zu empfehlen.

Für Sie gelesen von
Ulrike Richter
aus Linz

Gilan, Donja, Helmreich, Isabella & Hahad, Omar

Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft | Was die Wissenschaft dazu sagt

2021, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH
ISBN 978-3-451-60098-2, 208 Seiten, € 22,90

2021 veröffentlichten drei ExpertInnen ihr Buch „Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft | Was die Wissenschaft dazu sagt“. Der Titel vermittelt einen Eindruck, was man sich inhaltlich erwarten kann: Inzwischen liegt das Konzept der Resilienz im Trend – es gibt diverse Selbsthilfeleratur und Trainingsangebote. Auf 208 Seiten nehmen die AutorInnen die Resilienz aus wissenschaftlicher Sicht unter die Lupe und legen den aktuellen Forschungsstand dar.

Dr. Donya Gilan ist Psychologin und Expertin auf dem Gebiet der Anpassung an Krisen und neue Lebensumwelten. Dr. Isabella Helmreich ist psychologische Psychotherapeutin und Expertin für Gesundheitsprävention. Die beiden Psychologinnen leiten gemeinsam den Bereich „Resilienz & Gesellschaft“ am Leibniz-Institut für Resilienzforschung. Dr. Omar Hahad ist Stressforscher und Experte für die Auswirkungen von Umweltbelastungen auf die menschliche Gesundheit.

Zum Einstieg geben die AutorInnen einen Überblick über die Historie der Resilienz und zum aktuellen Forschungsstand – wie wird Resilienz gemessen? Wie entwickelt sie sich über die Zeit? Anschließend werden die

Lebensgeschichten von drei resilienten Individuen präsentiert, die als Fallbeispiele einen anschaulichen Eindruck vermitteln.

Wie der Titel des dritten Kapitels „Sind wir Opfer unserer Gene?“ erahnen lässt, wird hier beschrieben, welchen Einfluss die Genetik auf die Ausprägung der Resilienz oder auch auf das Auftreten von Depressionen und anderen Krankheiten hat. Verschiedenste biologische Wirkfaktoren wie die Epistase, Telomere und das Mikrobiom werden definiert und in Verbindung zu Resilienz gesetzt. So erhalten LeserInnen einen vielschichtigen und weitreichenden Überblick über die diversen genetischen und biologischen Einflüsse und Zusammenhänge, die die Entwicklung und Ausprägung von Resilienz mitgestalten. Passend hierzu werden anschließend Präventions- und Interventionsmöglichkeiten für physische und psychische Erkrankungen dargeboten.

Im nächsten Kapitel beschäftigen sich die AutorInnen mit der Frage, ob Resilienz trainierbar ist oder ob es sich um eine von Geburt an stabile, unveränderbare Persönlichkeitseigenschaft handelt. Zur Beantwortung dieser Frage geben sie zunächst einen Einblick in die Entstehung und den körperinternen Ablauf von Stress. Darauf folgt die Vorstellung evidenzbasierter Resilienzfaktoren wie beispielsweise des aktiven Copings und der kognitiven Flexibilität sowie die Präsentation bereits anwendbarer als auch voraussichtlich zukünftig möglicher Technologien, um die Resilienz zu trainieren.

Wie so oft gibt es auch am Konzept der Resilienz Kritik. Einige kritische Ansätze werden im vorletzten Kapitel aufgeführt. Im letzten der sechs Kapitel wird die Bedeutung der Gesellschaft – Stichwort kollektive Resilienz – erläutert und es wird darauf hingewiesen, dass Handlungsbedarf besteht. Nach dem sechsten Kapitel folgt ein Epilog und das Buch endet mit einer Danksagung.

Durch Lesen des Buches habe ich einen intensiven Überblick über das Thema Resilienz erhalten. Ich empfand es als sehr angenehm, dass medizinische und biologische Begriffe definiert und erklärt wurden – so konnte ich dem Sachverhalt problemlos folgen und etwas eingestaubtes Wissen wurde wieder aufgefrischt. Zusätzlich zur Auffrischung wurde mein Wissen auch erweitert: So war für mich neu, dass es das sogenannte „Trübsinnigen“ gibt und dass mit dessen Vorhandensein (kurze/lange/gemischte Version) die Wahrscheinlichkeit für eine Depression steigen und sinken kann (S. 76). Ebenfalls einprägsam empfand ich, wie beim Darm zugunsten der psychischen Gesundheit angesetzt werden kann (S. 97 ff.) oder wie vielfältig moderne Methoden wie Bio- und Neurofeedback, TMS (transkranielle Magnetstimulation) und TUS (transkranielle Ultraschall-Stimulation) (S. 160 ff.) eingesetzt werden können. Das Buch ist interessant und liest sich kurzweilig. Obwohl die meisten Begriffe definiert wurden, würde ich sagen, dass es für

Fachfremde schwierig(-er) zu verstehen ist und sich primär an Individuen richtet, die in verwandten Fachrichtungen wie der Psychologie, der Medizin oder der Biologie weitergebildet sind oder in diesen Bereichen arbeiten.

Für Sie gelesen von
Carolin Eller
aus Wien

Bratusch-Marrain, Inge

Sophies (streng) geheimes Tagebuch. Ihre Sorgen, Ängste und Glücksmomente – Psychologie für Kinder

2018, 1. Auflage, Wien: Verlag Berger Horn
ISBN 978-3-85028-862-0, 124 Seiten, € 15,90

Eine „Psychologie für Kinder“ ist etwas gänzlich Neues und sticht daher deutlich aus dem riesigen Angebot an Kinderbüchern heraus. Das Buch richtet sich mit seinen Erzählungen und Erklärungen direkt an ca. 7- bis 14-Jährige, die daraus lernen können, sich selbst und die Welt besser zu verstehen. Sophie lässt uns nämlich an ihrer Denkweise und all ihren Problemen teilhaben. Der Alltag in Familie und Schule stellt sie oft vor große Herausforderungen, doch – zum Glück – kann sie sich mit allen Fragen an ihre verständnisvolle Mutter, eine Psychologin, wenden.

Der kindliche Ausdruck der Tagebuchschreiberin und die große Schreibschrift sprechen – neben den bunten Zeichnungen – Kinder stark an und bieten auch Erwachsenen gute Möglichkeiten, sich in die Erlebniswelt von Kindern hineinzusetzen.

Das Buch ist textlastig und verlangt von den Kindern etwas Konzentration. Es ist aber so spannend und anregend geschrieben, dass es leicht ist, es mit Vergnügen ohne Pause durchzulesen. Man kann es sich aber auch – weil in Kapitel gegliedert – portionsweise vornehmen oder sich das jeweils interessierende Thema herauspicken.

Eltern wie Kinder können einiges über Geschwisterivalität lesen, erfahren eine kindgerechte sexuelle Aufklärung, lernen über den Umgang mit Ängsten und bekommen eine Reihe kindgerechter Selbsthilfetipps. Außerdem gibt es im Anhang – farblich abgesetzt – ein erstaunlich wirkungsvolles, detailgenau erklärtes „Klopffprogramm“, mit welchem Kinder und Erwachsene in

Angst- oder konfliktgeladenen Situationen rasch Besserung erfahren können. Für 2 Problemkreise gibt es sogar eine „Wort-für-Wort-Anleitung.“

Es geht in dem Buch auch um kindgerechte Vorgangsweisen bei der Scheidung der Eltern, mit der auch Sophie konfrontiert wird, und eine sinnvolle Gestaltung des Besuchsrechts. Dem schwierigen Thema, wie Kinder auf den Tod eines geliebten Angehörigen reagieren und wie sich so ein Erlebnis besser verarbeiten lässt, ist ebenfalls ein Kapitel gewidmet.

Ein Abschnitt beschäftigt sich u. a. mit verschiedenen Erziehungsstilen im Vergleich zu früheren Zeiten und betont die Bedeutung von liebevoll gezogenen Grenzen, von Regeln und Anleitungen.

Besprochen wird auch das Thema des sexuellen Missbrauchs, mit allen zu empfehlenden Konsequenzen, unter anderem der entscheidenden Wichtigkeit, sich jemandem anzuvertrauen und sich nicht der üblichen Täterforderung nach absolutem Stillschweigen zu beugen. Es gibt auch konkrete Hinweise auf einschlägige Beratungsstellen mit Telefonnummern, wo Kinder anonym anrufen können.

Weiters beschäftigt sich Sophie, die ein eher unsicheres und introvertiertes Kind ist, mit Fragen der Identität, warum sie so wurde, wie sie ist, nämlich ganz anders als ihr kleiner Bruder, der eher furchtlos und direkt an Menschen und Dinge herangeht. Auch diese anspruchsvolle und schwierige Frage wird von der Mutter entsprechend dem heutigen psychologischen Standard kindgerecht beantwortet.

Buben und Väter kommen im Text vielleicht etwas zu kurz. Da die Tagebuchschreiberin ein Mädchen ist, spricht das Buch – auch wegen seines pinken Covers – vermutlich verstärkt Mädchen an.

Eigentlich ist „Sophies streng geheimes Tagebuch“ eine als Kinderbuch getarnte Lektüre für Erwachsene, die für Eltern und Kinder informativ und schön zu lesen ist, ein bisschen wie der „Kleine Prinz“ von Saint-Exupéry! Auch Fachpersonal kann sich eine Menge Hinweise auf spezifische Vorgangsweisen zu bestimmten Themen holen.

Für sie gelesen von
Eva Stöckl
aus Wien